小田倉選手が目指すもの

目標にしている選手

体型や体格が似ている、2016年のリオデジャネイロ・オリンピックで銅メダルを獲得した南アフリカのヘンリ・スクーマン選手です。小柄でも世界の上位で戦えることに刺激を受けたと同時に、世界で戦うためにこの選手に勝ちたい、という思いが芽生えました。

今後の目標

今後の大きな目標は、東京オリンピックに出場することです。世界のトップ選手と同じレベルに到達するために、スイム、バイク、ランそれぞれの種目ごとに目標を立てて、トレーニングに励んでいます。直近の目標は、３月の世界トライアスロンシリーズ・アブダビ大会に出場して、16位以内に入ることです。

５月までの出場予定レース

3月6日(金) ITU世界トライアスロンシリーズ・アブダビ（アラブ首長国連邦）大会

世界最高峰の大会の初戦で、東京オリンピック代表選考レースです。

4月25日(土) ASTCアジアトライアスロン選手権・廿日市（広島県）

アジア35の国と地域から、代表選手が出場します。

5月10日(日) ITUトライアスロンワールドカップ・成都（中国）

東京オリンピック代表選考レースです。

5月16日(土) ITU世界トライアスロンシリーズ・横浜大会

一番見てほしいのは、５月16日の世界トライアスロンシリーズの横浜大会です。テレビでも生中継されている大会なので、世界と競っているところを見てほしいです。

最後までゴールを目指すために

世界の舞台で走り続ける小田倉選手。過酷なレースを最後まで駆け抜けるその思いと、自身を支えているものを語ります。

世界で躍動する小田倉選手。
①④2018年アジア競技大会（ジャカルタ）、②2018年トライアスロンワールドカップ（ニュープリマス）、③2017年世界トライアスロンシリーズ（横浜）
※小田倉選手は①左、③右。

あきらめずにゴールを目指す

小田倉選手の強みは、最後まであきらめないレースをするところです。これまで出場した大会では、周回遅れで競技打ち切りになった時以外はすべて完走しています。競技中にトラブルが起きてもあきらめずに最後まで競技してきました。

「バイクで残り3キロメートルのところで自転車のタイヤがパンクしてしまったことがありました。その時は、自転車を担いで3キロメートルをはだしになって走りました」

当時使っていた自転車は重さ約８キログラム。それでも、小田倉選手は完走しました。

「自分の強みは粘り強く最後まであきらめないでレースをするところなので、最後まで可能な限り食らいついていっています」

あきらめずに最後まで挑戦するようになったきっかけは、尊敬するトライアスロン選手からの言葉でした。

「大学生のころ、当時トライアスロンのトップ選手だった田山寛豪さんに初めて会ったときのことです。トライアスロンの大会の手伝いが終わって集合していたトライアスロン部の私たちに、「絶対にあきらめないで挑戦し続けてください」と話をしてくださったその言葉が心に響いて、それからはダメだ、と思っても簡単にはあきらめなくなりました。今、スポーツやいろいろなことに挑戦している子どもたちにも、最後まであきらめないで、自分のできる限り、精一杯挑戦してほしいと思っています」

周りの支えで挫折を乗り越える

競技生活の中では、調子を落としてしまうことや、辛いこと、挫折してしまったこともあったという小田倉選手。それでも競技を続ける原動力となったのは、家族や職場の人、小・中学校を過ごした地元・小平の友人など、周りにいる人の支えや応援でした。

「１人では挫折していましたが、いろいろな人たちからの支えや応援がモチベーションになって、復活できたと思っています。小・中学校時代のクラスメートから今でも応援メッセージをもらったりしますし、調子を落としていた時に会って、一緒に遊んで励まされたこともありました。小平はとても思い入れのある場所ですし、支えてくれる地元の人たちの期待や応援に応えたいです」

小平ゆかりのスポーツ選手

小田倉真選手

おだくらまこと。平成５年(1993年)７月20日生まれ。三井住友海上トライアスロン部所属。小学３年生から水泳を始め、日本体育大学入学後にトライアスロン部に入部して競技を始める。令和元年10月の日本選手権で３位、11月のワールドカップ・サント・ドミンゴ大会では８位入賞。ラン(長距離走)を得意とし、粘り強いレースを展開するところが魅力の選手。小平市在住。

東京2020オリンピック・パラリンピックの正式種目トライアスロン。そのトライアスロンで世界に挑む小平市出身の選手がいます。世界に挑む強い思いやそれを支えるもの、そしてトライアスロン競技の魅力に迫ります。

トライアスロンとは

ラテン語で３を意味するトライと、競技を意味するアスロンが名前の由来で、主に海などでの水泳（1.5キロメートル）、自転車のロードレース（40キロメートル）、長距離走（10キロメートル）の３種目を続けて行い、総合タイムを競います。

スイム

主に海などを1.5キロメートル泳ぎます。競泳のように泳ぐコースが分けられていないため、大混戦になります。自身の泳力に加え波をうまく利用することも大切です。

バイク

主に自転車で40キロメートル走ります。平均時速40キロメートルのスピードレースです。集団になることが多く、特にコーナーやUターン地点では順位変動が激しくなります。

ラン

主に10キロメートルを走ります。スイムとバイクでどれだけ体力を温存できたかがカギを握ります。世界のトップ選手の中には、10キロメートルを28分台で走る選手もいます。

未知の競技トライアスロンへの一歩

現在、世界でも活躍する小田倉選手がトライアスロンを始めたのは、大学1年生の時でした。

「高校時代の水泳部の先輩が大学のトライアスロン部に所属していて、声をかけられました」

トライアスロンに誘われた当初、どのような競技か全く知らなかったといいます。

「トライアスロンとは何だろう、と思って、どのような競技か聞いてみたところ、まず1・5キロメートル泳ぐと言われた時点で辛すぎる、有り得ない、と思ってしまいました」

小学生のころから水泳はしていたものの、これまで泳いだことのない1・5キロメートルの長距離を泳ぐことができるのか、小学校から走って帰ったり、市のマラソン大会で2位をとったり、走ることが得意ではあるものの、10キロメートルも走れるか、さらには経験したことのない自転車のレースへの挑戦。自信はなかったものの、トライアスロン部に入部し、選手としての一歩を踏み出しました。

勝負のカギは体力と戦法

トライアスロンにはスイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（長距離走）の３種目があり、各選手の得意・不得意によって３種目それぞれでの順位がめまぐるしく変わっていきます。そのため、選手たちは３種目それぞれをどのように戦うか、作戦を練って臨みます。

小田倉選手が得意なのはラン。目標の順位になるために自分の長所を生かす戦法をいつも考えています。

11月のワールドカップで８位に入賞した時も、作戦を立てて試合に臨んだといいます。

「ワールドカップの時は、３種目とも調子が良かったので、最後のランにできるだけ体力を残して、ほかの選手に競り負けないようにするにはどうしたらいいかを考えました。バイクでは、30人ほどの集団になるので、身長が高い選手の後ろについて風よけにすることで体力を温存し、ランでも、身長が高い選手の後ろについて、最後まで自分の体力を残すようにしました」と話します。

小平ゆかりの選手を応援しよう

小田倉選手をはじめ、ほかにも東京2020オリンピック・パラリンピックを目指す小平ゆかりの選手がいます。世界で活躍している選手たちを応援しませんか。

村上茉愛選手

（体操）

小平第三小学校出身
日体クラブ所属

2016年
リオオリンピック出場　団体４位・個人種目別（床）７位
2017年
全日本選手権　個人総合優勝、NHK杯個人総合初優勝、世界体操　個人総合４位入賞・種目別（床）金メダル
2018年
世界体操　個人総合銀メダル・種目別(床)銅メダル

佐藤泰巳選手

（パラ卓球）

小平市在住
スパークスアセットマネジメント株式会社所属

2016年
タイランドオープン一般男子団体戦クラス８　優勝
2017年
ワールドツアー台湾大会団体戦　金メダル、個人戦　銅メダル
2018年
第10回国際クラス別パラ卓球選手権大会一般男子個人戦クラス８　優勝、ダブルスクラス８　３位

東京2020オリンピック・パラリンピックの情報をホームページで公開

小平市ホームページでも東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた小平の取り組みなどの情報を紹介しています。
現在、小平市ゆかりの選手として、体操の村上茉愛選手、障がい者卓球の佐藤泰巳選手、トライアスロンの小田倉真選手を紹介しています。聖火リレーやイベントなどの情報も順次更新します。
問合せ　文化スポーツ課☎042(346)9612

小平市ホームページQRコード

世界に挑むための練習

小田倉選手の得意なランを生かすために行っている、日々の練習の一部を見せてもらいました。

水泳練習

午前７時30分、プールで水泳の練習を開始。1日に約５キロメートル～６キロメートルを泳ぎます。
実際の大会では一斉にスタートするので、混戦になり、足で水を蹴る力だけでは前に進めません。そのため、腕の力で前に進めるように、足にビート板などを挟んで上半身の力をつけることを意識した練習をしています。

トレーニング

水泳練習のあとは、約１時間、体幹のトレーニングや、現在、課題として取り組んでいる、下半身の筋力を増やすことを意識したトレーニングをしています。トレーニングの後は、いったん休憩します。

バイク練習

午後は約１時間30分、室内でバイク（自転車）をつけたトレーニング用ローラーを回して練習しています。野外の練習は、市街地では信号が多く、実際のレースを想定して走る練習をすることが難しいため、サイクリングコースのある彩湖（埼玉県）や合宿地などを走って練習しています。

ランニング練習

日によって違いますが、大体15～20キロメートル走ります。東村山市の練習拠点から八国山緑地までや、小平霊園まで走ることが多いです。練習が休みの日も、玉川上水沿いを走っています。地面が土なので、着地の衝撃が柔らかく、足に優しいです。また、足元が安定していないため、体幹が鍛えられます。